

## YOSH AVLODNI JISMONIY BARKAMOLLIGINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY TARBIYA VA SPORTNING AHAMIYATI

KDPI o`qituvchi Kuvvatov Umidjon Tursunovich  
KDPI talabasi Misraliev Xasanboy  
Ashuraliev Bilol

### Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh avlodning jismoniy kamolotini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning hal qiluvchi roli ko'rib chiqilgan. Jismoniy faoliyatning umumiy rivojlanishga ko'p qirrali ta'sirini tahlil qilish uchun adabiyotni o'rganadi. Metodlar bo'limida jismoniy tarbiyani o'quv dasturlariga kiritishning samarali yondashuvlari, natijalar bo'limida esa ijobiy natijalar ko'rsatilgan. Munozara bo'limi kengroq natijalarni o'rganadi va xulosalar amaliy takliflar bilan birga uzoq muddatli foyda haqida tushuncha beradi.

**Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, jismoniy barkamollik, yoshlarning rivojlanishi, yaxlit farovonlik, fitnes, vosita mahorati, kognitiv foyda.

Jismoniy tarbiya va sport yosh avlodning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Zamonaviy harakatsiz turmush tarzi va ekran vaqtining ko'payishi yoshlarning jismoniy farovonligi haqida tashvish uyg'otdi. Ushbu maqola yosh aholi o'rtasida jismoniy barkamollikni tarbiyalashda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyatini ta'kidlashga qaratilgan.

Ko'plab tadqiqotlar jismoniy tarbiya va sportning yoshlar rivojlanishining turli jihatlariga ijobiy ta'sirini ta'kidladi. Adabiyot vosita mahoratini oshirish va jismoniy tayyorgarlikni targ'ib qilishdan kognitiv qobiliyatlarni rivojlantirishga qadar muntazam jismoniy faollik va umumiy farovonlikni yaxshilash o'rtasidagi bog'liqlikni namoyish etadi. Ta'lim muassasalari dunyo bo'ylab tobora yoshlar o'rtasida harakatsiz turmush tarzi va chiqish sog'liqni saqlash masalalari bilan bog'liq o'sib borayotgan muammolarni hal qilish uchun keng qamrovli jismoniy tarbiya o'quv zarurligini e'tirof etiladi.

Maktab o'quv dasturlariga samarali jismoniy tarbiya dasturlarini kiritish jismoniy faollikni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Usullar talabalarning turli ehtiyojlari va qiziqishlarini qondiradigan yoshga mos va qiziqarli tadbirlarni loyihalashni o'z ichiga oladi. Malakali jismoniy tarbiya o'qituvchilaridan foydalanish, yaxshi jihozlangan sport inshootlarini yaratish va darsdan tashqari sport bilan



shug'ullanishni rag'batlantirish ushbu dasturlarning muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi[1].

Yosh avlodda jismoniy barkamollikni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu elementlarning ahamiyati jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishdan tashqarida; ular yaxlit o'sish va farovonlikka katta hissa qo'shadi. Yosh avlodning jismoniy kamolotini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport muhim ahamiyatga ega bo'lishining asosiy sabablari:

Jismoniy tayyorgarlik va sog'liq:

- Muntazam jismoniy faollik yurak-qon tomir salomatligini, mushaklarning kuchini, moslashuvchanligini va umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilaydi.

- Bu semirish, diabet va boshqa turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklarning oldini olishga, yoshligidan sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga yordam beradi.

Jismoniy tayyorgarlik va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlik haqida ba'zi muhim fikrlarni ta'kidlaydi. Keling, ushbu tushunchalarni biroz chuqurroq ko'rib chiqaylik:

- Yurak-qon tomir salomatligi: yurak-qon tomir tizimini sog'lom saqlash uchun muntazam jismoniy faollik muhim ahamiyatga ega. Bu qon aylanishini yaxshilashga yordam beradi, yurak xastaligi xavfini kamaytiradi va qon bosimini pasaytiradi. Yugurish, suzish va velosipedda yurish kabi aerobik mashqlar yurak-qon tomir fitnesini yaxshilashda ayniqsa samarali.

- Mushaklar kuchi: qarshilik mashqlari yoki og'irlik mashqlari bilan shug'ullanish mushaklarning kuchini oshirish va saqlashga yordam beradi. Kuchli mushaklar tananing umumiy funksiyasini yaxshilaydi, yaxshi holatni qo'llab-quvvatlaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

- Moslashuvchanlik: cho'zish yoki yoga kabi moslashuvchanlikni targ'ib qiluvchi mashg'ulotlarni o'z ichiga olgan holda, qo'shma salomatlik va harakat oralig'ini saqlashga yordam beradi. Moslashuvchan mushaklar va bo'g'inlar umumiy harakatchanlikni yaxshilaydi va jarohatlar xavfini kamaytiradi, ayniqsa yoshi ulg'aygan sayin.

- Semizlik va diabetning oldini olish: muntazam jismoniy faollik vazni boshqarish va semirishning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bu kaloriyalarni yoqish, tana vaznini nazorat qilish va metabolik funktsiyani yaxshilashga yordam beradi. Jismoniy faollik, shuningdek, insulinga sezgirlikni yaxshilash bilan bog'liq bo'lib, 2-toifa diabet xavfini kamaytiradi.

- Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish: erta yoshdan boshlab muntazam jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish odatini yaratish sog'lom turmush tarziga



umrbod sodiqlikni targ'ib qiladi. Jismoniy faollik bilan shug'ullanadigan bolalar bu odatlarni balog'at yoshida davom ettirib, sog'liq uchun uzoq muddatli foyda olishadi.

- **Ruhiy salomatlikning foydalari:** jismoniy faollik nafaqat tanaga, balki ruhiy farovonlikka ham foydali. Muntazam jismoniy mashqlar stress, tashvish va depressiyani kamaytirish bilan bog'liq. Bu organizmning tabiiy kayfiyatini ko'taruvchi endorfinlarni chiqarish orqali kayfiyatni yaxshilashga yordam beradi.
- **Yaxshilangan immunitet funksiyasi:** o'rtacha, muntazam jismoniy mashqlar immunitet tizimining kuchayishi bilan bog'liq. Bu tanaga infeksiyalar va kasalliklarga qarshi kurashishda yordam berishi mumkin.
- **Kengaytirilgan uyqu sifati:** muntazam jismoniy faollik uyqu sifatini yaxshilashga yordam beradi. Bu uyqu rejimini tartibga solishga yordam beradi va uyqusizlik alomatlarini engillashtiradi.

Faol turmush tarzini saqlash jismoniy va ruhiy salomatlikka ko'plab ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu umumiy farovonlikka hissa qo'shadigan yaxlit yondashuv va muntazam mashqlarni o'z tartibiga kiritish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismidir.

Jismoniy ko'nikmalarni rivojlantirish:

- Sport va jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish umumiy jismoniy rivojlanish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan vosita mahoratini, muvofiqlashtirishni va muvozanatni oshiradi[4].

- Ushbu ko'nikmalarni yoshligida rivojlantirish kundalik mashg'ulotlarda yaxshiroq ishlashga yordam beradi va umrbod jismoniy kompetentsiya uchun asos yaratadi.

Ijtimoiy va ruxiy holatni yaxshilash:

- Jamoaviy sport va guruh faoliyati ijtimoiy hamkorlik, jamoaviy ish va hamkorlikka yordam beradi.

- Jismoniy tarbiya intizom, chidamlilik va o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish uchun imkoniyatlar yaratadi, hissiy farovonlik va ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi.

- Tadqiqotlar muntazam jismoniy faollik va o'quv yutuqlari o'rtasidagi ijobiy bog'liqlikni ko'rsatdi.

- Jismoniy tarbiya tanaffuslari diqqat va konsentratsiyani yaxshilaydi va sport orqali o'rganilgan intizom yaxshi o'rganish odatlariga aylanishi mumkin[3].

Muntazam jismoniy tarbiya bilan shug'ullanish va sog'lom bo'lish:

- Yoshligida jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish muntazam jismoniy mashqlar qilish odatini shakllantirishga va faol hayot tarzini qadrlashga yordam beradi.



- Bu odatlar balog'at yoshida davom etishi ehtimoli ko'proq bo'lib, harakatsiz xatti-harakatlar va ular bilan bog'liq sog'liq muammolari xavfini kamaytiradi.

- Sport jamoaviy ish, etakchilik, sport mahorati va adolatli o'yin kabi muhim qadriyatlarni o'rgatadi.

- Sportdagi qiyinchiliklarga duch kelish va to'siqlarni engib o'tish chidamlilik, qat'iyatlilik va kuchli ish axloqini rivojlantirishga yordam beradi.

**Kognitiv rivojlanish:**

- Jismoniy faollik kognitiv funktsiyani yaxshilash va ilmiy yutuqlar bilan bog'liq.

- Bu xotira, e'tibor va o'rganish qobiliyatini oshiradi, umumiy kognitiv rivojlanishga hissa qo'shadi.

**Ijtimoiy inklyuziya:**

- Sport va jismoniy tarbiya ijtimoiy qo'shilish uchun imkoniyatlar yaratadi, do'stlik va daxldorlik tuyg'usini rivojlantiradi.

- Inklyuziv sport dasturlari to'siqlarni yo'q qilishga va xilma-xillik va bag'rikenglikni targ'ib qilishga yordam beradi[5].

Jismoniy tarbiya va sport nafaqat jismoniy barkamollikka, balki sog'lom, ijtimoiy bilimdon va hissiy jihatdan chidamli yosh avlodning umumiy rivojlanishiga hissa qo'shadigan har tomonlama barkamol ta'limning ajralmas qismidir. Maktablar, ota-onalar va jamoalar bolalarning sifatli jismoniy tarbiya va sport dasturlaridan foydalanishlarini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

Muhokama jismoniy tarbiya va sportning kengroq oqibatlarini o'rganadi. Jismoniy foydalardan tashqari, ushbu dasturlar yosh avlodning hissiy va psixologik farovonligiga hissa qo'shadi. Yoshlikdan boshlab sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish voyaga etishi mumkin bo'lgan odatlarni o'rnatadi va turmush tarzi bilan bog'liq kasalliklarning tarqalishini kamaytiradi. Bundan tashqari, sport intizom, chidamlilik va maqsadlarni belgilash kabi qadriyatlarni singdiradi, shaxslarni har tomonlama, ijtimoiy xabardor fuqarolarga aylantiradi.

### **Xulosa va takliflar:**

Jismoniy tarbiya va sportning ta'lim tizimiga qo'shilishi yosh avlodning jismoniy kamoloti va har tomonlama rivojlanishi uchun juda muhimdir. Uzoq muddatli imtiyozlar aqliy, hissiy va ijtimoiy farovonlikni qamrab olish uchun jismoniy sog'liqdan tashqarida. Bunday dasturlarning barqaror muvaffaqiyatini ta'minlash uchun malakali o'qituvchilar, infratuzilma va o'quv dasturlarini ishlab chiqishga investitsiyalarni davom ettirish zarur. Siyosatchilar, o'qituvchilar va ota-onalar jismoniy faoliyatni targ'ib qiluvchi samarali strategiyalarni birinchi o'ringa qo'yish



va amalga oshirish uchun hamkorlik qilishlari kerak, shu bilan jismoniy, aqliy va ijtimoiy jihatdan mohir avlodni tarbiyalashlari kerak.

### Adabiyotlar

1. A.Abdullayev. Sh.X.Xonkeldiyev. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Darslik.:T., 2007 yil. 184- bet.
2. Физическая культура и спорт (лекционный курс для студентов I – III курсов) / сост. В. Н. Буянов, И. В. Переверзева. – Ульяновск : УлГТУ, 2011. – 310 с
3. Farmonova M. A. TA'LIM UMUNDORLIGINI OSHIRISHDA MOBIL ILOVALARNING O'RNI //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 3.
4. Хакимов Х. Н. ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ-АХЛОҚИЙ ТАРБИЯ ИНТЕГРАТСИЯЛАШУВИНИНГ НАЗАРИЙ АСОСЛАРИ //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. 4. – С. 479-483.
5. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2013.
6. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. – М., Академия, 2013.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, Олимпийская литература, 1999

